

# физкультура в школе



*Наглядное  
пособие  
для  
средних  
школ*

**3 КЛАСС**



Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.



1. Построения и перестроения
- 2—10. Основные движения рук, ног, туловища, головы
- 11—12. Упражнения с большими мячами
13. Упражнения с малыми мячами
14. Упражнения для формирования осанки
15. Акробатические упражнения
- 16—18. Лазание и перелезание
- 19—20. Равновесие
21. Ходьба и бег
- 22—25. Прыжки

**Школьная  
серия**



Карточки с фотоизображением упражнений основной гимнастики являются дидактическим пособием для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методика в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971). Карточки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.





1. Построения и перестроения
- 2—10. Основные движения рук, ног, туловища, головы
- 11—12. Упражнения с большими мячами
13. Упражнения с малыми мячами
14. Упражнения для формирования осанки
15. Акробатические упражнения
- 16—18. Лазание и перелезание
- 19—20. Равновесие
21. Ходьба и бег
- 22—25. Прыжки



Дидактический материал по физкультуре для 3 класса под общей редакцией кандидата педагогических наук З. И. Кузнецовой.  
Автор А. Т. Рубцов.  
Рекомендовано отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.



© Издательство «П л а н е т а». Москва, 1973  
«Физкультура в школе». 3 класс  
Фото К. Каспиева  
Художник С. Митурич. Редактор В. Карандашов  
Технический редактор Е. Леонова  
25 цв. листовок. Цена 78 коп.  
24/8а-2178. Тираж 200 000 экз. Печать глубокая, бумага 240 г. Зак. 596.  
Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном Комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Калинин, проспект Ленина, 5

8-2-4  
73

Школьная  
серия

## физкультура в школе

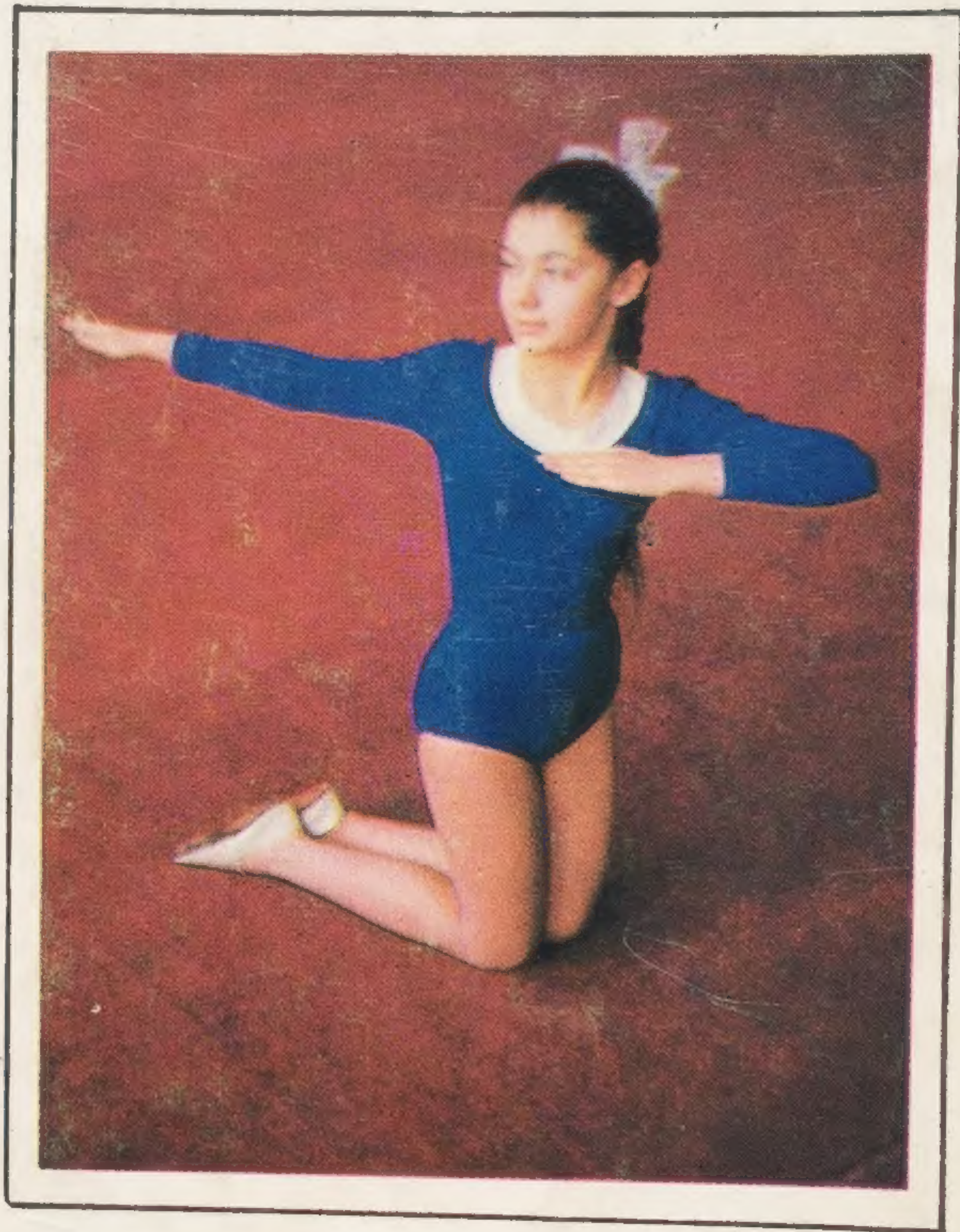


Наглядное  
пособие  
для  
средних  
школ

3 КЛАСС



# физкультура в школе



*Наглядное  
пособие  
для  
средних  
школ*

**3 КЛАСС**



---

Дидактический материал по физкультуре для 3 класса  
под общей редакцией кандидата педагогических наук  
З. И. Кузнецовой.

Автор А. Т. Рубцов.

Рекомендовано отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР.

---



© Издательство «П л а н е т а». Москва, 1973

«Физкультура в школе». 3 класс

Фото К. Каспиева

Художник С. Митурич. Редактор В. Карандашов

Технический редактор Е. Леонова

25 цв. листовок. Цена 78 коп.

24/8а-2178. Тираж 200 000 экз. Печать глубокая,  
бумага 240 г. Зак. 596.

Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном Комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Калинин, проспект Ленина, 5

8-2-4

73

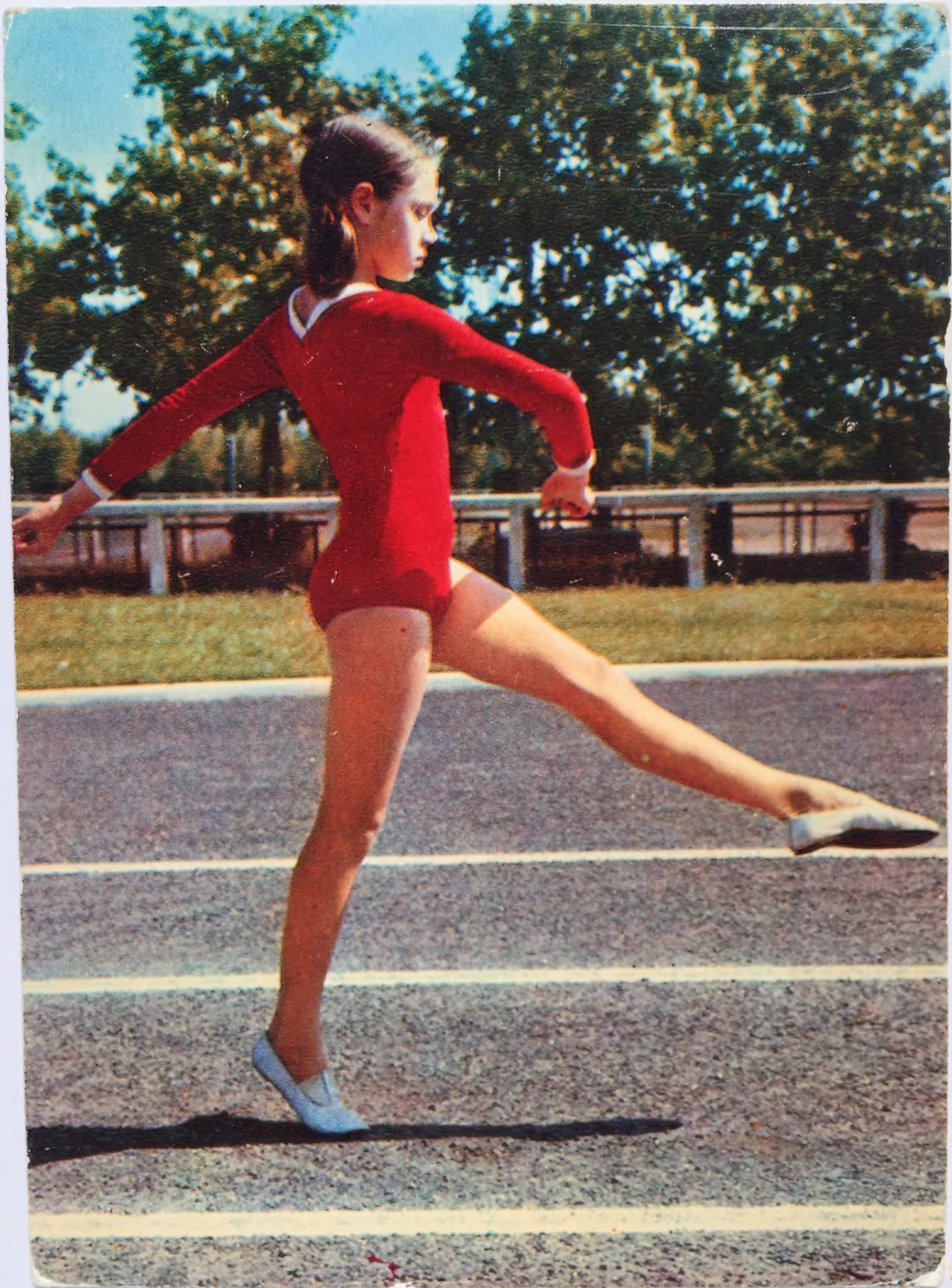




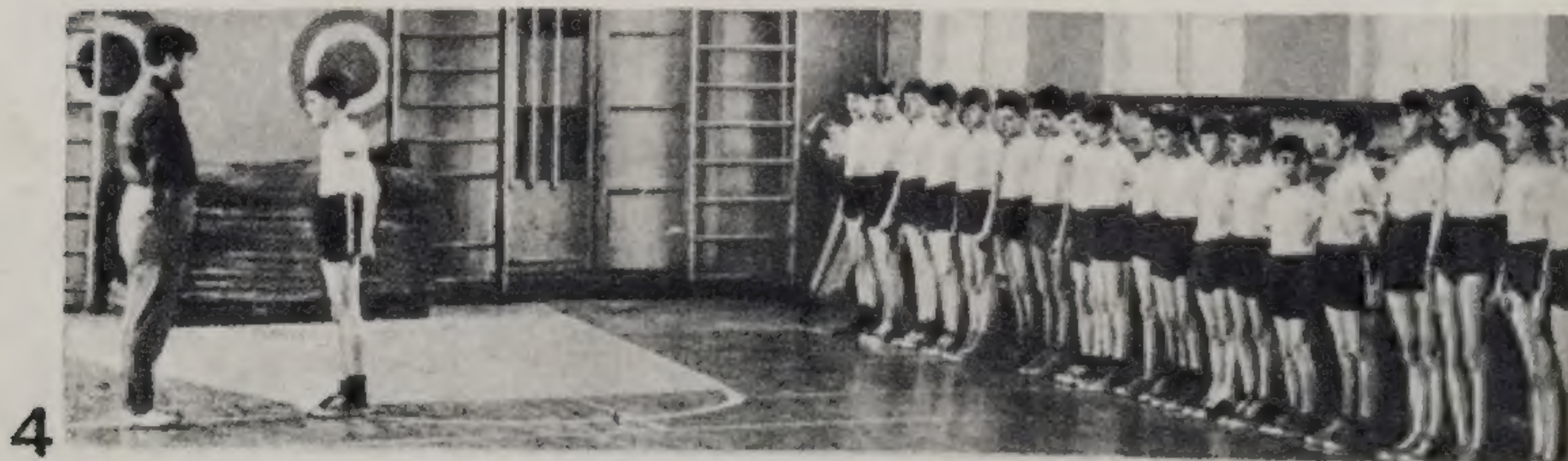
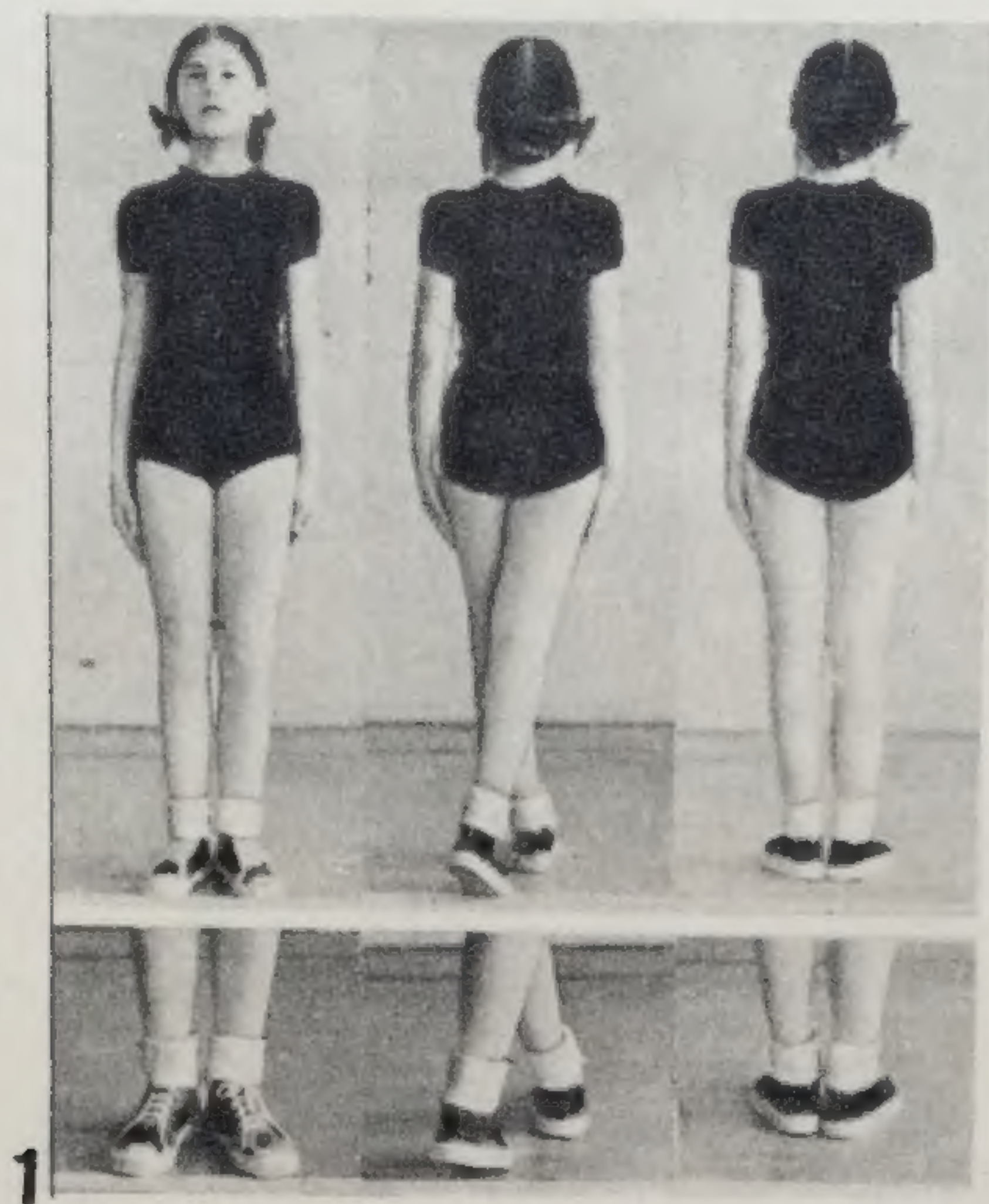
1. Построения и перестроения
- 2—10. Основные движения рук, ног, туловища, головы
- 11—12. Упражнения с большими мячами
13. Упражнения с малыми мячами
14. Упражнения для формирования осанки
15. Акробатические упражнения
- 16—18. Лазание и перелезание
- 19—20. Равновесие
21. Ходьба и бег
- 22—25. Прыжки

**Школьная  
серия**









Поворот кругом по разделениям (1). Ходьба противоходом (2). Ходьба по диагонали зала (3). Рапорт (4).







**3** кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, **2**  
ГОЛОВЫ



1



2



Схема движения правой руки. Схема движения левой руки.

Круговые движения обеими руками: в лицевой плоскости (1).  
в боковой плоскости (2).







**3** кл. **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ** **3**



Асимметричные движения руками. Например: одну руку вперед, другую на пояс (1), одну руку вверх, другую в сторону (2), по аналогии (3—7).







3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 4  
ГОЛОВЫ



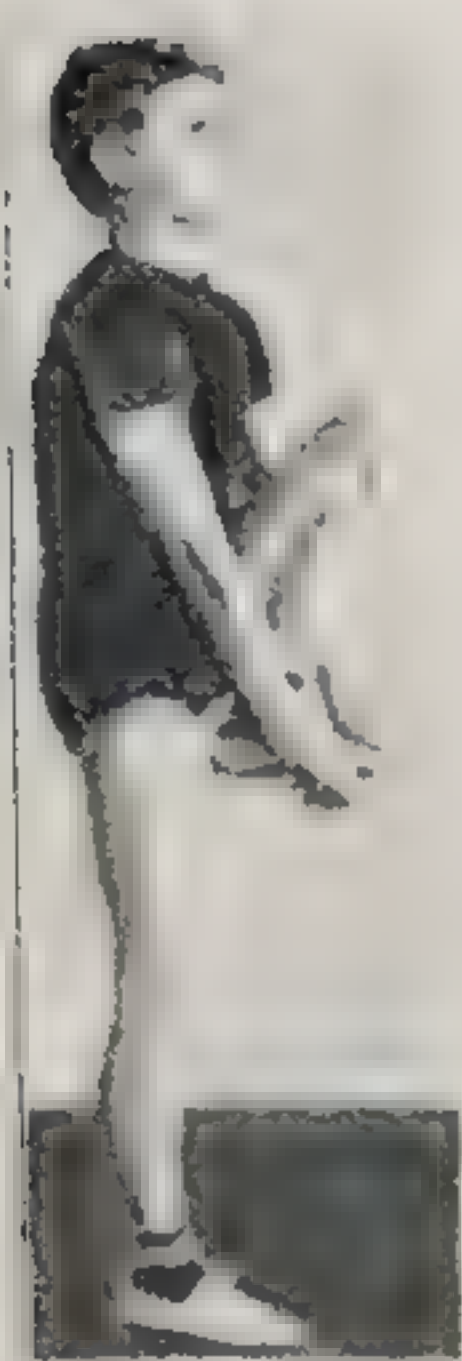
Движения одноименными рукой и ногой. Движения разно-  
именными рукой и ногой.







**3** кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, **5**  
ГОЛОВЫ



1



2



3



4



5

Перешагивание ногой вперед и обратно через сцепленные пальцы рук (1). Подтягивание руками согнутой ноги к груди (2). Поднимание согнутой ноги вперед с различным положением рук (3—4). Одновременное движение руками и ногой (5).







**3** кл ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, **6**  
ГОЛОВЫ



Наклоны туловища вперед, назад, в стороны в сочетании с движениями рук (1—2). Поворот туловища в стороны в сочетании с движениями рук (3).











Махи ногой в сочетании с движениями рук (1). Упор присев и упор присев на одной ноге, другую в сторону (2). Опускание на одно колено с шага вперед (3). Приседание в сочетании с движениями рук (4).







**3** кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, **8**  
ГОЛОВЫ



Упражнения в положении стоя на коленях.







3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 9  
ГОЛОВЫ



Упражнения в положении стоя на коленях.







3 кл. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, 10  
ГОЛОВЫ



1



2



3а



б



в



4

Упражнения в положении сидя. Сгибание и выпрямление ног (1). Поднимание прямой ноги вперед (2). Наклон туловища вперед (3): а) руки касаются носков, б) обе руки касаются одной ноги, в) касаясь локтем колена противоположной ноги. Повороты туловища в сторону (4).









Передача мяча в колонне: сбоку (1), над головой (2), между ног (3). Высокое подбрасывание мяча вверх и ловля его после поворота кругом (4).







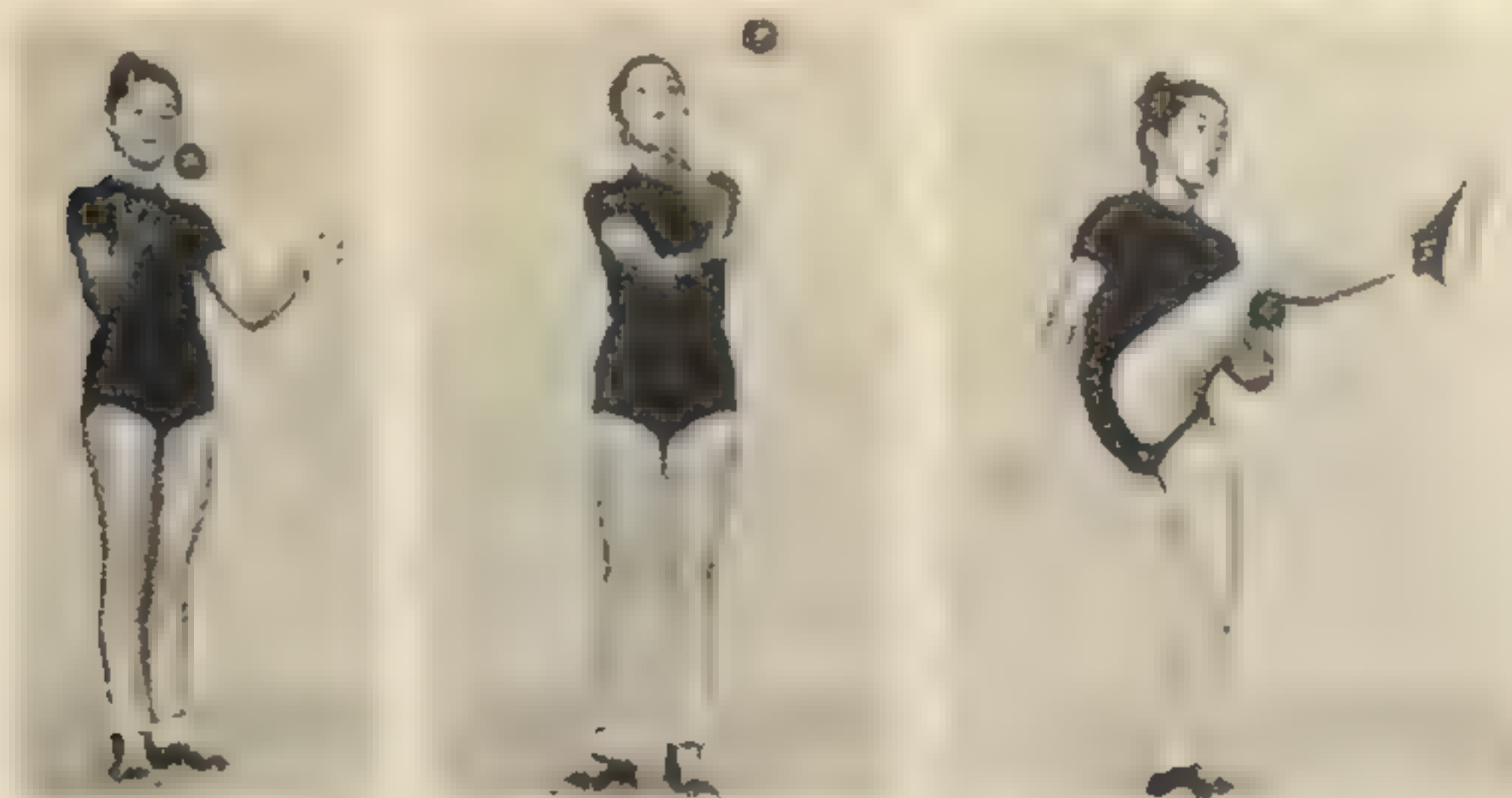


Броски мяча друг другу обеими руками: снизу (1), сбоку (2), от плеча (3), из-за головы (4), через веревку, натянутую на высоте 1,5—2 м (5).









1

2

3



4

5

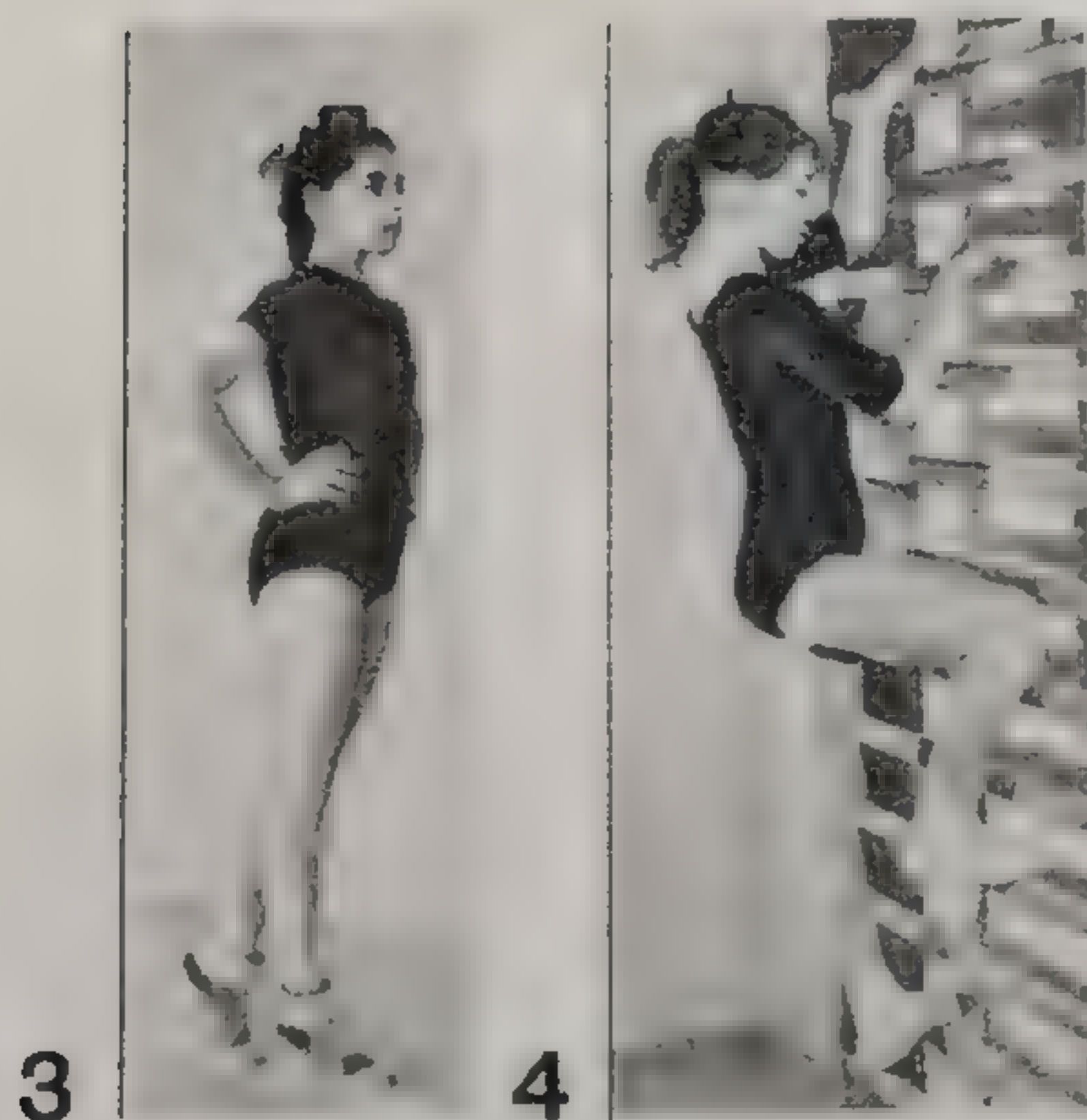


6 Упражнения с малыми мячами: бросок мяча правой рукой, ловля левой (1), бросок мяча вверх под вытянутой прямой рукой (2), бросок мяча под поднятой вперед ногой (3), бросок мяча правой рукой об пол сзади и ловля его с поворотом туловища влево (4), броски мяча вверх, об пол во время ходьбы и ловля его (5), метание малого мяча в цель, стоя боком по направлению метания (6).







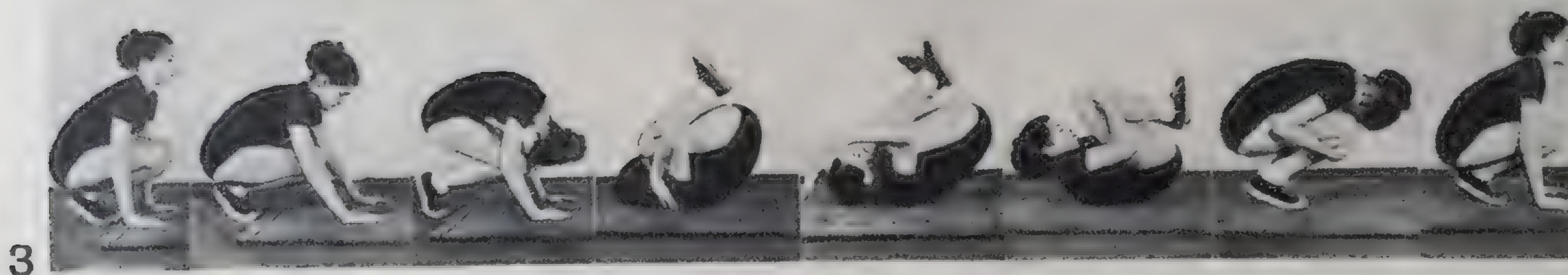
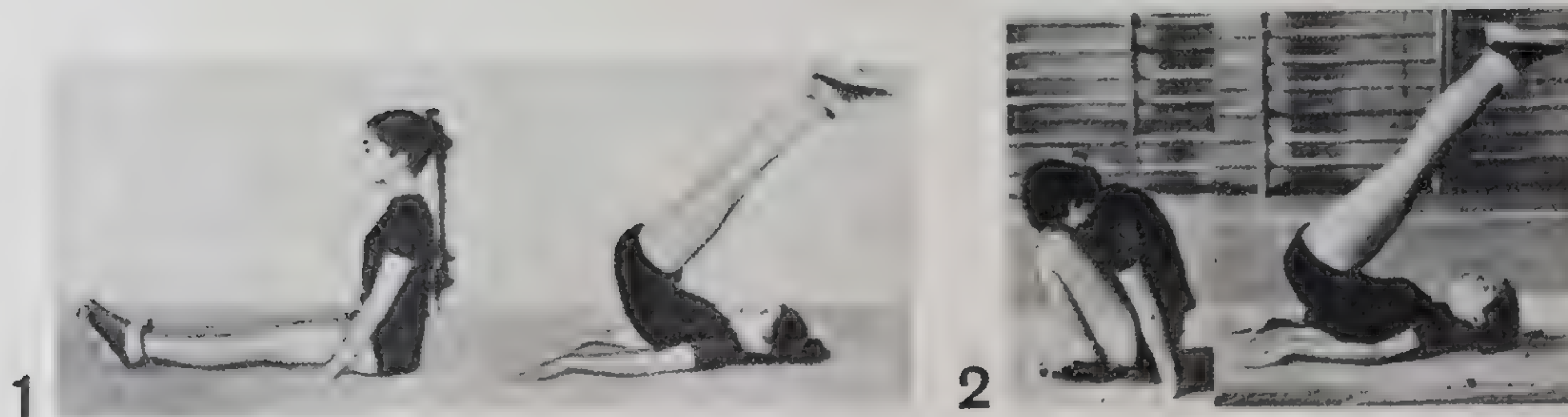


Упражнения с грузом на голове (вес 150—200 г): поворот кругом (1), приседание, ноги скрестно (2).  
Стойка на носках (носки на одной линии) (3), лазание вверх по гимнастической стенке (4).









Из седа перекаат назад в упор на лопатки согнувшись (1), из упора присев перекаат назад в упор на лопатки согнувшись (2). Из упора присев кувырок вперед в положение упора присев (3).

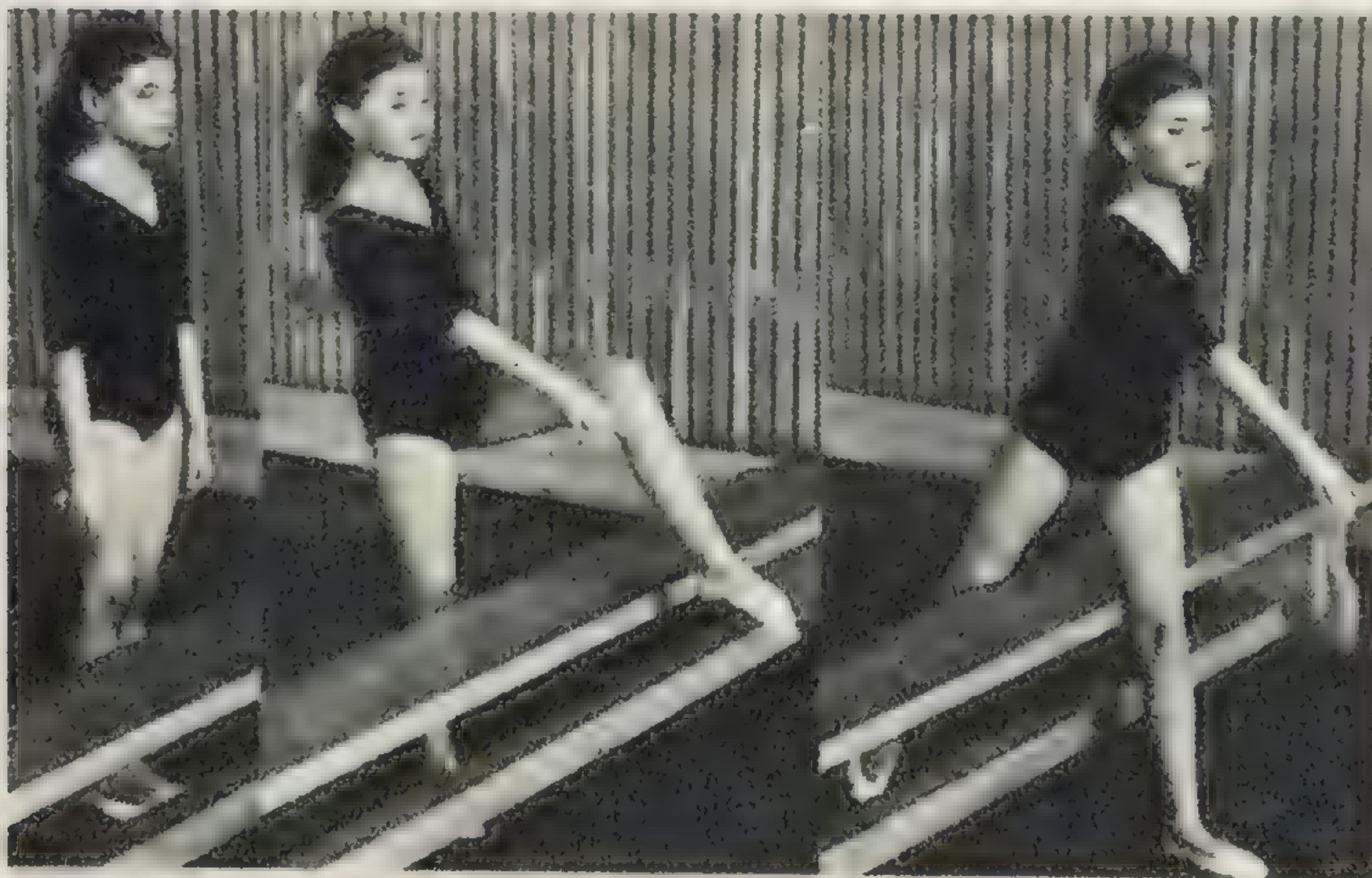








1



2



3

Подтягивание руками прямого туловища из положения лежа на животе и спине (1), перешагивание через скамейку (2), вис на брусках (3).









Приемы захвата «каната» ногами при лазании по канату (1—2), лазание по канату произвольным способом (3).









1



2

Перелезание через препятствие высотой до 1 м (1), влезание на снаряд, поворот и соскок (2).



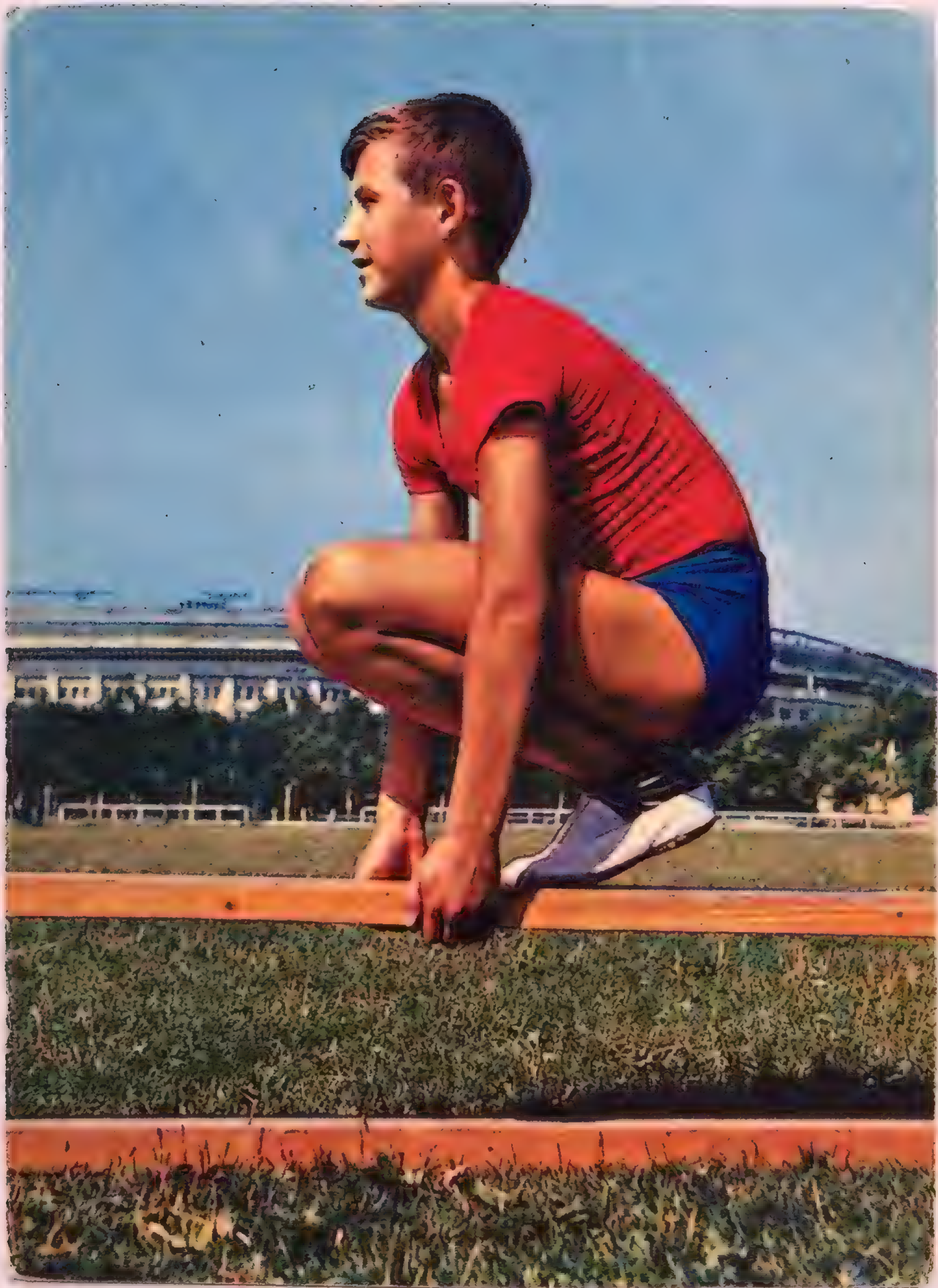




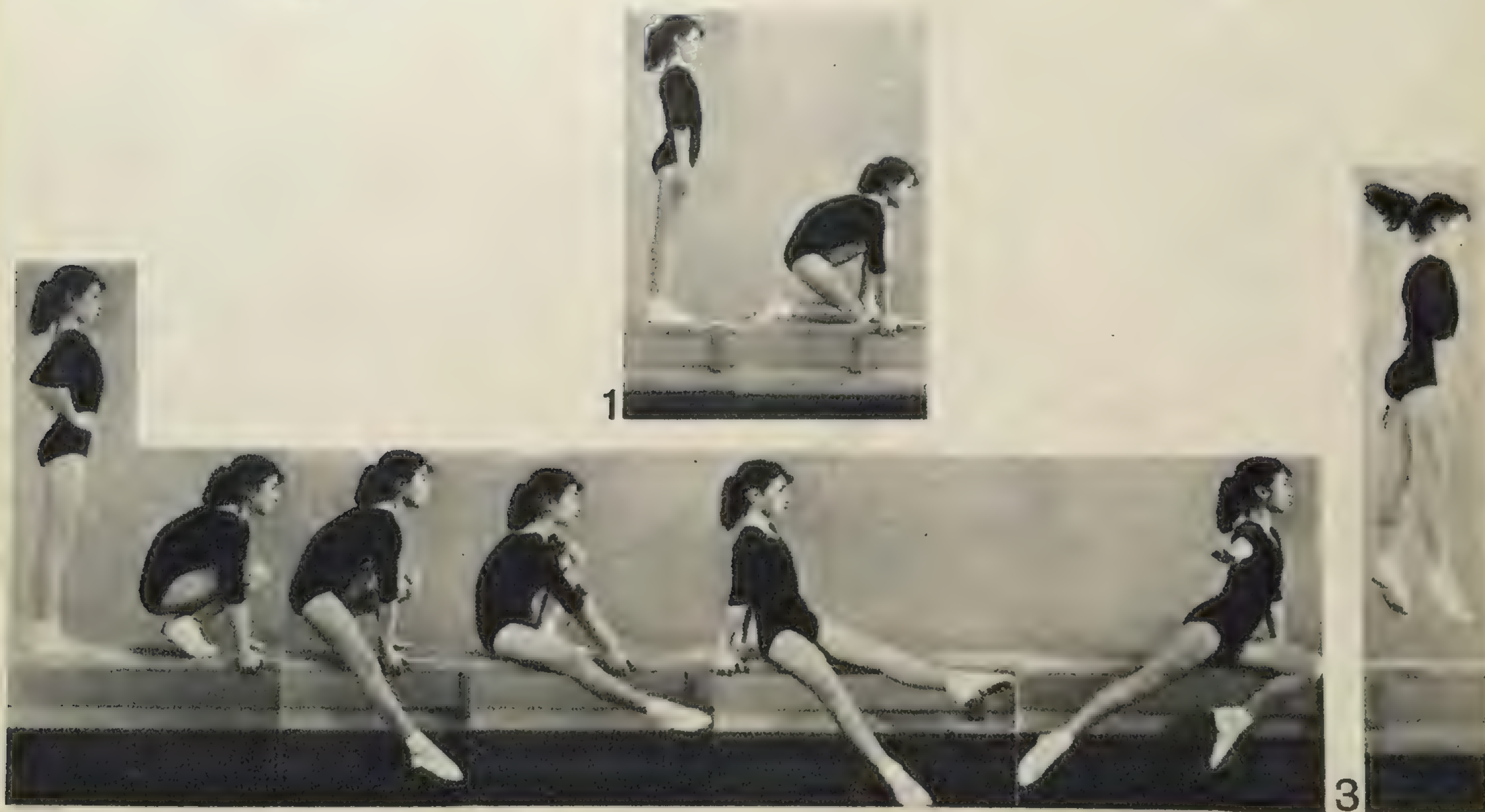


Ходьба по бревну широким шагом и с хлопками под согнутой и прямой ногой (1). Перешагивание через скакалку, стоя на бревне (2). Поворот на носках, стоя на скамейке (руки в сторону (3): а) на  $45^\circ$ , б) на  $90^\circ$ , в)  $180^\circ$ .









2

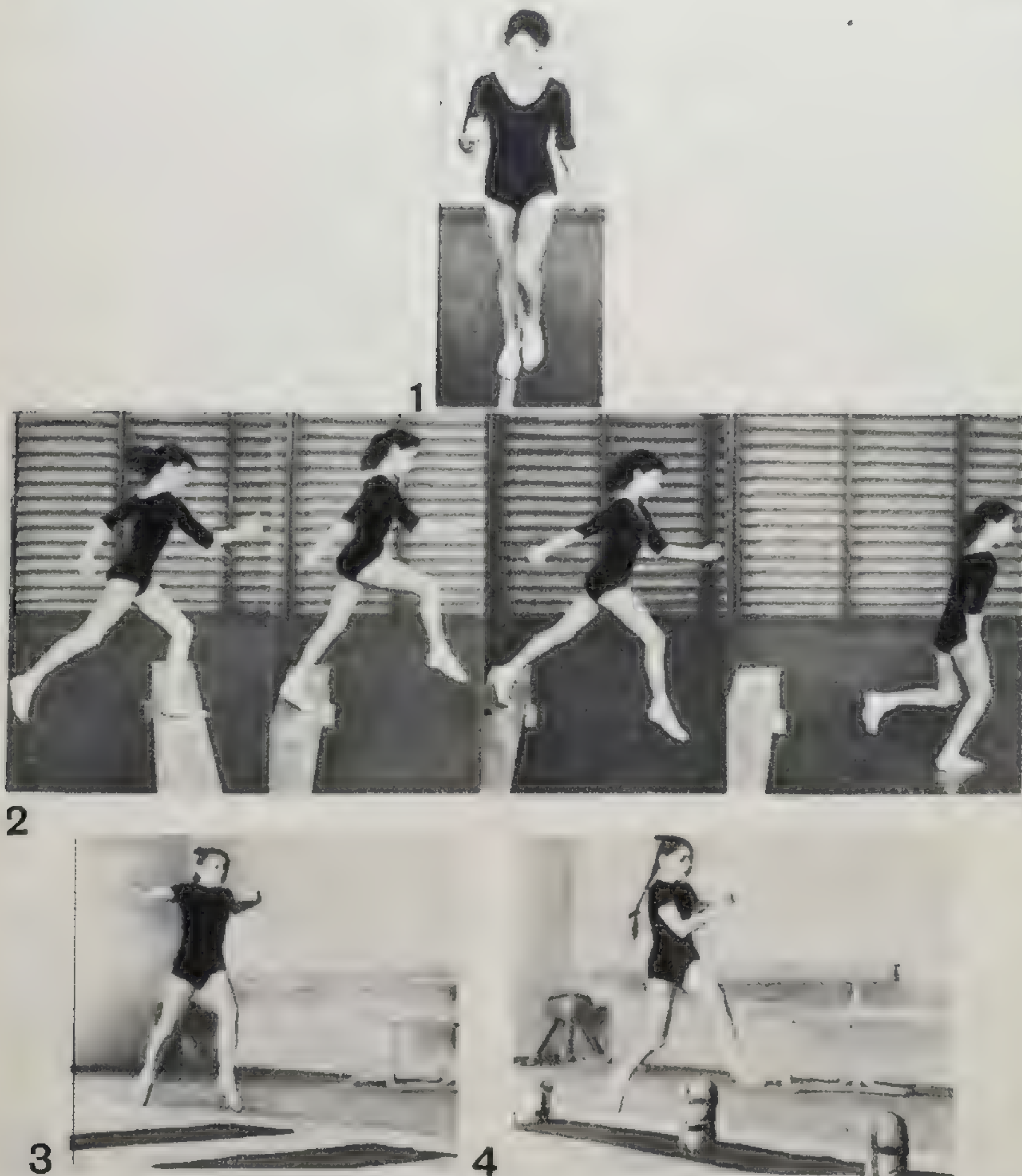
Опускание на одно колено на скамейке (1). Упор присев и, опираясь на руки, перейти в сед на бедре (2). Толчком обеих ног невысокий прыжок на скамейке (3).

Издательство «Планета». Москва, 1972. 24/8а-1135. Ц. 3 к.  
З. 1038. КПК









Бег с параллельной постановкой стоп (1), с преодолением препятствий (скамейка, полоса шириной до 60 см, предметы) (2—4).







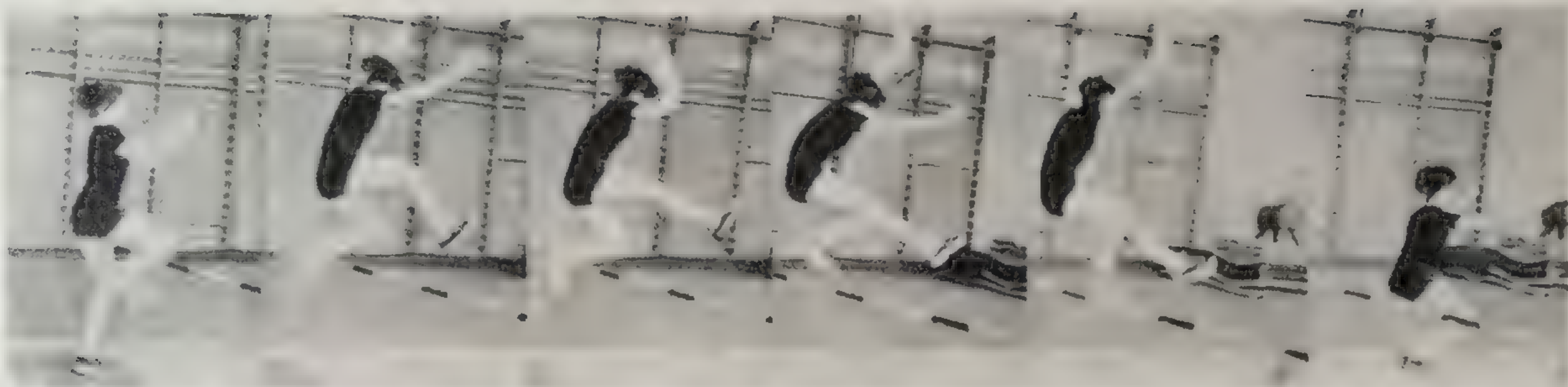


Прыжки на месте на обеих ногах при вращении скакалки назад (1). Прыжки с одной ноги на другую с продвижением вперед при вращении скакалки вперед (2). Прыжки с высоты до 80 см с правильным приземлением (3).

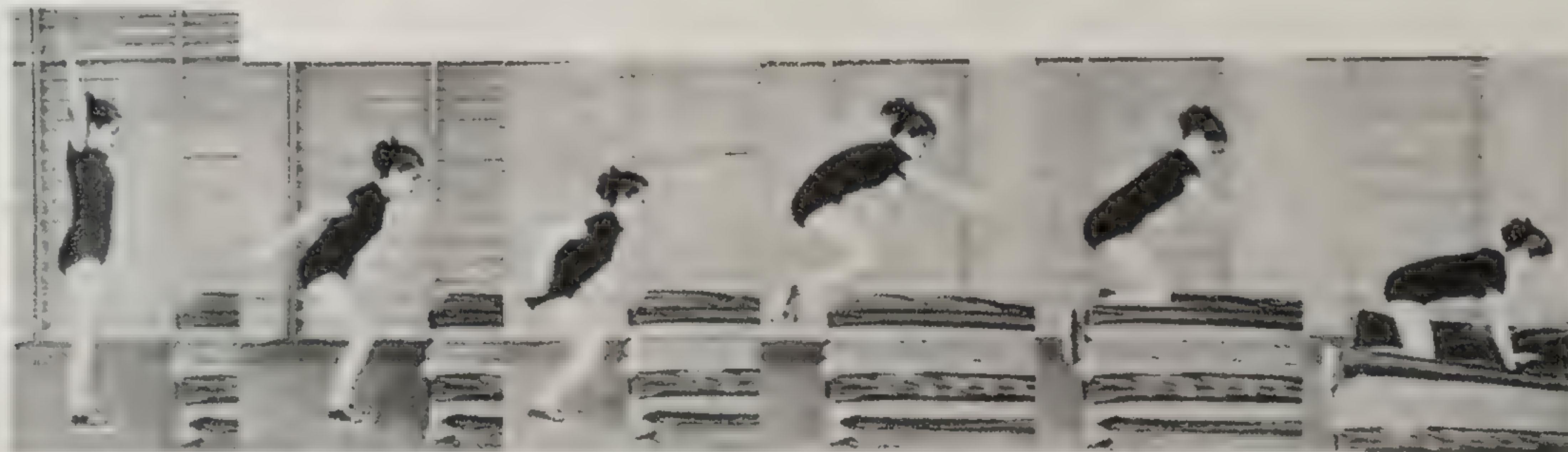








Прыжок в высоту с прямого разбега через препятствие толчком одной ноги с приземлением на обе ноги (высота планки 60 см).



Прыжок на мягкое препятствие высотой 50 см в положение упор стоя на коленях.









Напрыгивание на препятствие высотой 40 см, шириной 1,5—2 м с места (1), с разбега (2).









Прыжок на точность приземления в полосы шириной 40 см, расположенные на расстоянии 110, 150, 190 см.



Прыжок в «шаге» с приземлением на обе ноги.